

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение в проблему	4	
2. Человек и среда обитания	10	
1. Специфика человека в эволюционном ряду (от простейших до млекопитающих)		10
2. Антропогенный фактор и биосфера	20	
3. Современные подходы к проблеме жизни и смерти	30	
4. Оценка реалий и перспективы цивилизации	40	
3. Человек и экстремальные ситуации	50	
1. Диапазон адаптивных реакций человека	50	
2. Факторы экстремума	60	
3. Реальные модели экстремальных ситуаций	72	
4. Биосоциальные аспекты чрезвычайных ситуаций		101
5. Формирование системы антиэкстремума (модель антиэкстремума)		112
6. Медицина экстремальных ситуаций	136	
7. Экспериментальные исследования медико-биологических проблем экстремальных состояний человека		187
Экстремальные условия космических полетов		188
Экстремальные условия гипербарической среды обитания		202
Экстремальные условия длительных высокоширотных морских экспедиций		213
8. Нестандартный аспект проблемы	220	
4. Человек в системе социума	231	
1. Устойчивость, как основной фактор саморегулирующейся системы		231
2. Психофизиология человека	233	
3. Психофизиология стресса. Стресс экстремальных ситуаций. Профилактика стресса		242
4. Возможные механизмы и способы коррекции и самокоррекции в экстремальных ситуациях		264
Испытание жарой и жаждой		264
Испытание холодом		274
Испытание голодом		287
Выбор пути		299
Фактор одиночества		306
5. Перспективы развития системы антиэкстремума	311	
6. Земное эхо солнечных бурь	319	
7. Заключение	324	
Литература	333	
Приложение	335	